



夏天終於來臨，帶來了溫暖的日子和滿滿的精彩活動！六月以「長者週」慶典揭開序幕，活動包括社區散步、麻將比賽，以及在 Studio Bell 舉辦的趣味烏克麗麗課程。我們也將透過「父親節青少年才藝表演」，向生命中那些特別的男性們致上最深的敬意！

此外，在本期內容中，您還可以瀏覽有關大腦健康、防暑安全及夏日飲食安全的實用小貼士。

祝願大家在這個季節的開始，平安健康、快樂幸福！

6月精彩活動：

- | | |
|----------|-------------|
| 6月1日 | - 社區悠閑漫步 |
| 6月3日 | - 參觀國家音樂中心 |
| 6月5日 | - 創意藝術欣賞會 |
| 6月8日 | - 安全用藥講座 |
| 6月9日&10日 | - 麻將友誼賽 |
| 6月12日 | - 水晶粽手作坊 |
| 6月15日 | - 城西雙親音樂會 |
| 6月19日 | - 粽香迎端午 |
| 6月19日 | - 賽龍舟遊戲 |
| 6月21日 | - 父親節才藝表演 |
| 6月25日 | - 公園野餐 + 購物 |
| 6月26日 | - 電影：白日之下 |

本月焦點

1. 原來這些也與**大腦健康**有關！
2. **夏日消暑**小貼士
3. 食物安全
4. 守護住客**安全**

原來這些也與大腦健康有關！

及早發現細微的變化，對維護您的整體健康福祉能產生重大的影響。



常被忽視的早期跡象

行為變化： 社交退縮，或情緒上變得更加煩躁與焦慮。

日常混亂： 在服藥、預約行程或遊戲規則方面出現困難。

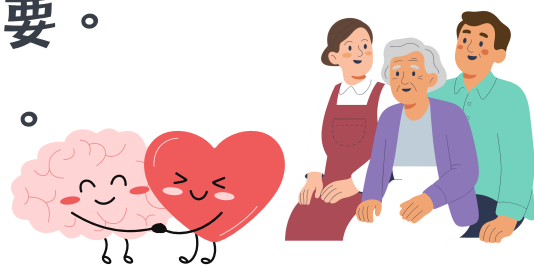
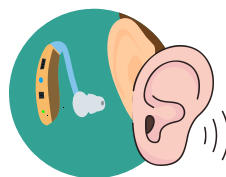
溝通障礙： 在跟隨他人對話方面愈來愈感到吃力。

維護大腦健康的日常習慣

保持社交： 讓您的思維保持活躍，並有助於保護聽力。

充足睡眠： 對記憶力和專注力至關重要。

保護心臟： 心臟健康，大腦自然健康。



夏日防暑小貼士

隨著氣溫上升，請善用風扇並留意室內溫度。雖然冷氣僅設於公共區域，但您可隨時透過大廳全天候24小時提供的飲水機補充水分，保持身體水分充足。

飲食安全提醒

根據住客手冊規定，除非有醫療需要，否則食物及飲料不得從餐廳帶回您的房間。夏季氣溫升高會增加食源性疾病的風險，並可能迅速招引害蟲或昆蟲。

守護您的安全

在頤景樓，您的安全與健康始終是我們最重視的首要任務。
以下是我們每天用來關心您的四項日常程序：

房門上方的小卡

每晚我們會將其翻起；當您早上外出時，請將其翻下。若到午餐時間您的仍未翻下，我們將致電確認您的狀況。

用餐時間

我們很高興在用餐時見到您！若您未事先告知便缺席某一餐，接待處將主動聯繫您，以確認您一切安好、平安無虞。

季度消防走火演習

定期消防演習有助於住戶熟悉緊急應變程序、疏散路線，以及整棟建築內的安全出口。

溫馨提示

離開大樓時，請務必登記簽到及簽退。

如您感到身體不適，請通知前檯或辦公室人員。

黃太, Angela, Leah,
Ben, Sam, Keith,
Ricky, 梁婆婆,
Rita, 余伯, 阿修,
夏阿姨, Cindy



Hello Summer!



母親節手工班



母親節



踏踏樂團體賽



壽司同樂午餐



長笛演奏會



消防走火演習